



一週間の給食を写真で紹介します

10月2日 (月)



麦ご飯
ホキ天玉揚げ
野菜とツナのマヨ炒め
ひじきと大豆の煮物
白菜の味噌汁
牛乳 <747kcal>

10月3日 (火)



チキンライス
ひよこ豆とコーンのソテー
プレーンオムレツ
きのこの豆乳チャウダー
牛乳 <779kcal>

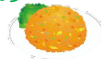
10月4日 (水)



麦ご飯
肉野菜炒め
ひじき焼売
芋煮
牛乳 <797kcal>

ひじきはカルシウムが牛乳の約12倍もあり、食物繊維はごぼうの約7倍、マグネシウムはアーモンドの約2倍です。

ケチャップを使ったチキンライスは日本で生まれた洋食料理です。初めのチキンライスは「鶏肉煮込みを塩こしょうで味付け、ご飯にかけたもの」でケチャップは使われなかった(ケチャップがなかった)んです。今のチキンライスになったのは大正13年頃になります。



芋煮は里芋の収穫期の秋から冬にかけてよく食べられている山形県の郷土料理の一つです。里芋、牛肉、蒟蒻、ねぎなどを使います。

10月5日 (木)



麦ご飯
鶏すき
南瓜の煮物
味噌けんちん汁
牛乳 <795kcal>

10月6日 (金)



パエリア
たれカツ
ごぼうとベーコンのソテー
豆と野菜のスープ
牛乳 <792kcal>



10月に美味しい食べ物

- さつまいも・南瓜
- 銀杏・きのこ類
- 栗・りんご
- 柿・ぶどう
- さんま・ハタハタ

南瓜はウリ科カボチャ属で、ビタミンA、C、Eなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜です。煮ても蒸しても揚げても美味しい食材です。



世界の料理(スペイン) ☆パエリア
パエリアはスペインを代表する世界的にも人気の料理です。本場バレンシア地方では、パエリアのお祭りなどもあり、パエリアを炊く女性を「パエジェーラ」男性を「パエジェーロ」と呼びます。

